



LEBENSMITTEL- EMPFEHLUNGEN

(Die jeweils unterstrichenen Produkte sind verlinkt.)

Eiweiß

Fleisch:

1. Hähnchenbrust
2. Putenbrust
3. Rinderfilet
4. Rindertatar
5. Lammkotelett
6. Hähnchenleber
7. Hühnerherzen



Milchprodukte:

1. Magerquark/Speisequark
2. Harzer Käse
3. körniger Frischkäse
4. Hirtenkäse
5. Skyr



Fisch und Meeresfrüchte:

1. Thunfisch (vorzugsweise ohne Öl)
2. Seelachsfilet
3. Kabeljau
4. Garnelen
5. Rotbarsch
6. Makrele
7. Forelle





LEBENSMITTEL- EMPFEHLUNGEN

Du kannst natürlich auch andere Dinge zu dir nehmen, allerdings bieten dir diese Lebensmittel Vorteile im Bereich Kaloriendichte, Mikronährstoffe oder Eiweißgehalt.

Nahrungsergänzungsmittel

1. Eiweißpulver
2. Eiweißriegel
3. Eiklar



Pflanzliche Eiweißquellen

1. Lupinsamen
2. Linsen (rote Linsen, Berlinsen, gelbe Linsen)
3. Bohnen (weiße Bohnen, schwarze Bohnen, Edamanebohnen)
4. Kidneybohnen
5. Kichererbsen

